Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 5: Zeit für Rosenkavaliere

Artikel: Knochenschwund oder das moderne Leiden der Frau
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557720

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

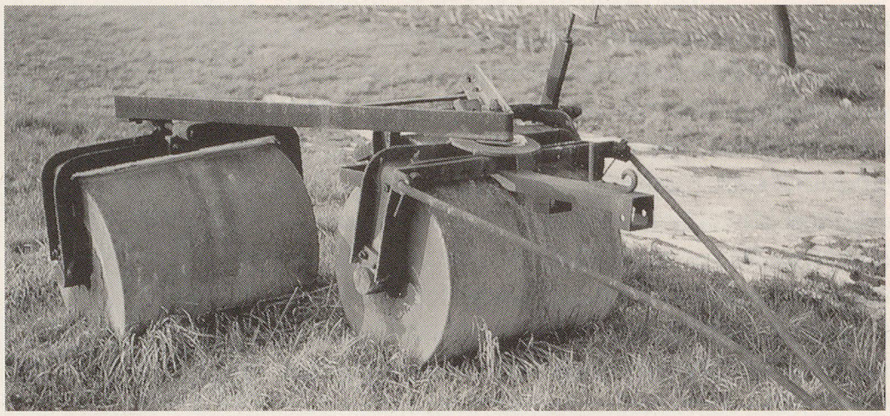
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Knochenschwund oder das moderne Leiden der Frau



Wer rastet, der rostet.

Osteoporose – die neue Volkskrankheit? Immer mehr und vor allem auch immer jüngere Frauen leiden unter Knochenschwund in einem Ausmass, das weit über das natürliche Altern von Knochen hinausgeht. Diese Krankheit gilt bis heute als unheilbar und führt – nicht zuletzt weil sie häufig zu spät erkannt wird – zu schlimmen Schmerzen, zu einer stark erhöhten Anfälligkeit für Knochenbrüche und in deren Folge auch zu Verformungen der Wirbelsäule («Witwenbuckel»).

Die Osteoporose bewirkt eine überstarke Abnahme des Knochenkalkgehalts, wodurch die Knochen brüchiger werden. Schon leichte Stürze können fatale Folgen haben, und nicht selten brechen sogar Wirbel unter dem eigenen Körpergewicht zusammen. Aber: nicht nur brechen die Knochen leicht, sie heilen auch schlecht und langsam wieder zusammen.

Gibt es einen Osteoporose gefährdeten Typus?

Warum es zu diesem Kalksalzverlust der Knochen kommt, ist nicht vollständig geklärt, erbliche Faktoren spielen wohl eine grosse Rolle. Vor allem bei Frauen, die schon vor den Wechseljahren eine unregelmässige Menses durch eine gestörte Hormonregulation haben, setzt sich durch den erniedrigten Östrogenspiegel nach den Wechseljahren vermehrt Calcium aus den Knochen frei. Dies sind oft schlanke, zierlich gebaute, nervöse Frauen, in deren Familie schon Osteoporosefälle vorgekommen waren.

Der Calciumgehalt der Knochen kann aber auch auf andere Weise sinken. Wenn zuwenig Calcium mit der Nahrung aufgenommen wird oder aber durch Konservierungsmittel in der Nahrung, wie zum Beispiel Phosphate, die Aufnahme von Calcium aus dem Darm erschwert wird. Auch Nikotin, bestimmte Medikamente und Abführmittel können zuviel Calcium aus dem Körper entfernen.

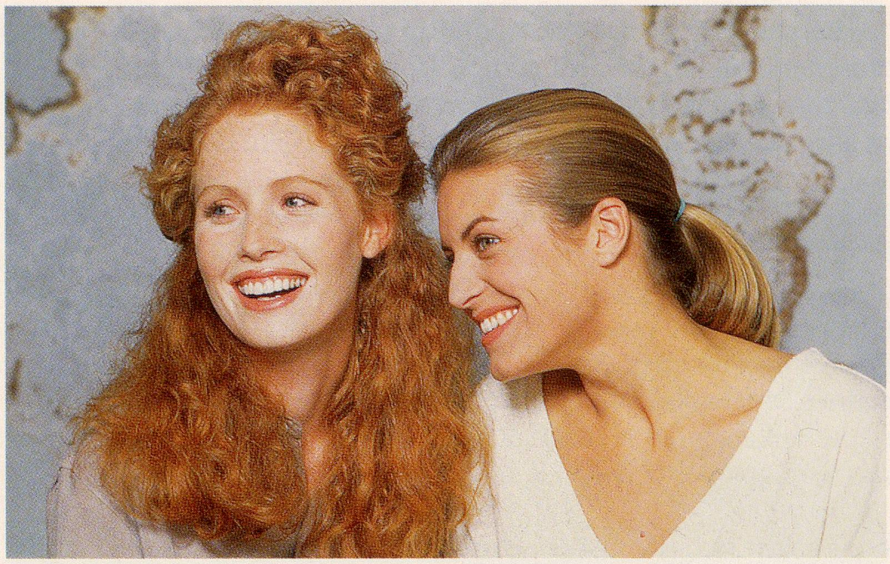
Bereits bestehende Erkrankungen wie Zuckerkrankheit, Schilddrüsenerkrankungen oder andere Hormonstörungen führen ebenfalls zu verstärktem Knochenabbau. Einer der wichtigsten Faktoren ist aber der Mangel an Bewegung. Jeder Knochen, der nicht ordentlich bewegt wird, verliert an Festigkeit – und hier beginnt ein Teufelskreis – denn je mehr Schmerzen die Knochen verursachen, desto weniger will man diese Knochen bewegen – und damit wird der weitere Knochenabbau wieder gefördert. Viele Ärzte meinen daher, dass die Osteoporose eine Zivilisationskrankheit ist, die auf Bewegungsmangel und falscher Ernährung beruhe und deswegen so stark zunehme. Die Osteoporose kann auch bei Männern auftreten, aber Frauen erkranken daran dreimal häufiger und viel schlimmer als Männer, was wohl mit der hormonellen Regulation zusammenhängt.

Wie macht sich die Osteoporose bemerkbar?

Nicht immer sind die Folgen deutlich zu sehen, dafür häufig um so stärker zu fühlen, wie Frau U. als Betroffene erzählt: «Nach den Wechseljahren spürte ich häufig Rückenschmerzen beim Einkaufen, später auch ohne Belastung. Zuerst dachte ich an eine Muskelzerrung im Rücken, aber die Schmerzen verschwanden nie völlig. Meinen Hausarzt wollte ich damit erst gar nicht belästigen, weil ich dachte, dass man da nichts machen könne. Ich merkte dann, wie auch längere Spaziergänge oder das Sitzen auf unbequemen Stühlen die Schmerzen verstärkten. Daher zog ich mich von gesellschaftlichen Aktivitäten immer mehr zurück, weil die Rückenschmerzen so lästig waren. Erst als viele Bekannte und Freunde sich nicht mehr um mich kümmerten, weil ich so oft die Verabredungen wieder absagte, sprach ich mit meinem Hausarzt über diese Beschwerden. Der machte dann ein Röntgenbild von meiner Wirbelsäule und war ganz erschrocken, weil schon zwei Wirbel zusammengebrochen waren und die Knochen ganz porös erschienen. Da wurde dann die Diagnose «Osteoporose» gestellt».

Es sollte jedoch nicht soweit kommen, bis die Diagnose richtig gestellt werden kann. Denn sind die Knochenstrukturen erst einmal zerstört, gibt es bisher keine Möglichkeit, diesen Prozess rückgängig zu machen. Daher ist die Früherkennung so wichtig, um die Krankheit wenigstens aufhalten zu können. Schon länger anhaltende Glieder- oder Rückenschmerzen, die sich bei leichter Belastung wie Spazierengehen oder langem Sitzen noch verstärken, oder immer wieder auftretende «Hexenschüsse» können erste Anzeichen einer beginnenden Osteoporose sein. Insbesondere wenn auch noch Risikofaktoren vorliegen, sollte frühzeitig auf Osteoporose untersucht werden. Bestimmte Bluttests können Hinweise geben, sicher kann die Osteoporose durch eine Knochendichtemessung mit Röntgenstrahlen festgestellt werden.

Nach Untersuchungen Schweizer Gynäkologen leiden 50 Prozent aller Frauen nach den Wechseljahren an mehr oder weniger stark ausgeprägter Osteoporose. Eine Heilung ist nicht möglich, wohl aber



Zartgebaute, hellhäutige Blondinen bevorzugt! In diesem Fall leider aber zu ihrem Leidwesen, wenn sie nicht schon im Vorfeld der Wechseljahre eingreifen. Frauen schwarzer Hautfarbe sind dagegen aus genetischen Gründen vor Osteoporose sicher.

ein Aufhalten oder Verlangsamen der Erkrankung. Dies wird heute häufig mit der Verabreichung von Östrogenpräparaten versucht. Die Einnahme von Hormonen ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit gegen die Osteoporose, im Gegenteil, sie sollte nur den schwereren Fällen vorbehalten sein.

Welche natürlichen Behandlungsmöglichkeiten bestehen?

Leichte Fälle, das heisst auch frühzeitig erkannte, lassen sich auf natürliche Weise oft sehr gut beeinflussen oder treten erst gar nicht auf, wenn man schon vorsorglich der Osteoporoseentwicklung entgegenarbeitet. Hormonelle Störungen und unregelmässige Monatsblutungen können oft mit natürlichen Mitteln deutlich verbessert werden (z.B. mit Vitamin E in Weizenkeimöl). Damit entfällt ein Faktor der Osteoporoseentstehung. Gleichzeitig sollte die Calciumversorgung möglichst gut sein: Nach den Wechseljahren sollte die tägliche Calciumaufnahme mindestens 1,5 g betragen, am besten in Form von Milchprodukten, Käse, Sesamsamen, Hülsenfrüchten, alle Kohlarten oder Spinat. Dabei ist unbedingt auf naturbelassene Nahrung Wert zu legen, da Konservierungsstoffe, vor allem Phosphate, die Aufnahme von Calcium aus dem Darm erschweren. Vitamin-D-reiche Lebensmittel (vor allem Fische) fördern dagegen die Calciumaufnahme. Auch Gelatine (Agar-Agar) kann den Knochenaufbau unterstützen. Die zusätzliche Einnahme von natürlichen Präparaten wie Urticalcin von A. Vogel ermöglicht es dem Körper, den Calcium-Haushalt zu regulieren.

Genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und Harmonisierung des Hormonhaushalts ist eine ausreichende Muskelbewegung, am besten durch «sanfte» Sportarten wie Schwimmen, Spazierengehen, gezielte Gymnastik und isometrische Muskelübungen. Eine frühzeitig begonnene Osteoporosevorbeugung kann oft einen schlimmen Verlauf verhindern. Wenn schon Beschwerden aufgetreten sind, ist es ganz wichtig durch eine bewusste Lebensführung dem weiteren Verlauf Einhalt zu gebieten.